



# Почему вы отекаете

И как вернуть стройное лицо за 14 дней

---

Руководство **Елены Павловой**

Косметолог • Нутрициолог • Эксперт в мире осознанного  
здоровья и долголетия

⚠ ВАЖНО ЗНАТЬ

# Отёки — это не лишняя вода. Это сигнал тревоги

Вы просыпаетесь — лицо опухшее. К вечеру тяжёлые ноги. На животе непонятная «подушка», которая не уходит даже на диете. Вы пьёте меньше воды, отказываетесь от соли — но лучше не становится.

Проблема в том, что отёк — это симптом. Не причина.

1

## Что такое отёк

Это избыток жидкости в межклеточном пространстве. Он появляется, когда нарушен баланс: гормоны, воспаление, электролиты или лимфа.

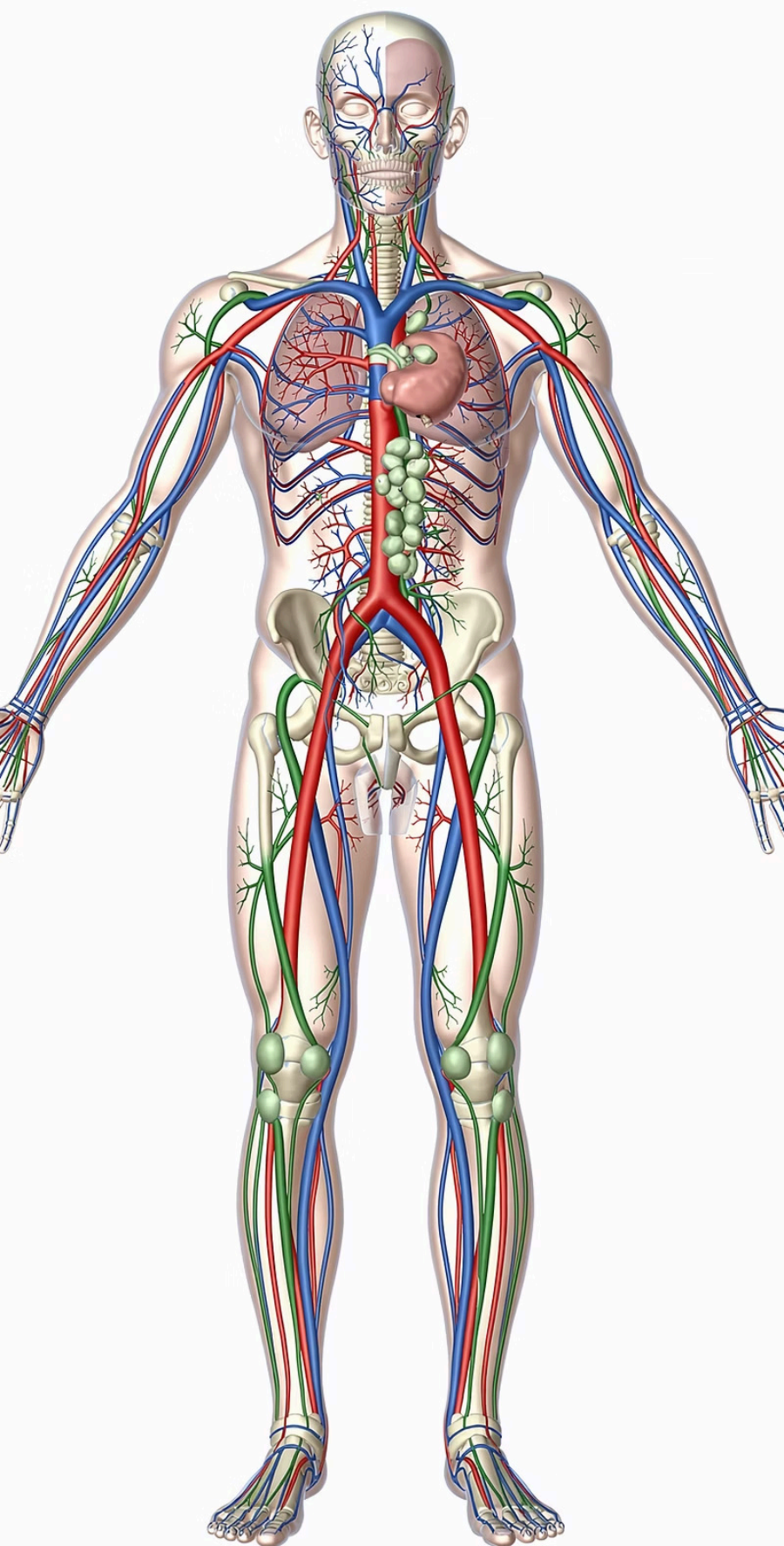
2

## Два вида отёков

**Мягкий** — оставляет ямку при надавливании (почки, сердце, белок).

**Плотный** — ямки нет (щитовидная железа, лимфа, гистамин).

Этот гайд покажет, какой у вас тип, почему он появился и что с этим делать.



## Что происходит внутри, когда вы отекаете

Отёк — это не вода «застряла». Это сломанный дренаж. Представьте: в вашем теле постоянно работают два насоса.

### ● Кровеносный насос

Закачивает жидкость в ткани, доставляя питание каждой клетке.

### ● Лимфатический насос

Откачивает жидкость обратно, очищая межклеточное пространство.

Когда баланс нарушается — жидкость накапливается, и лицо опухает. Вот главные «поломки»:

#### Дефицит К и Mg

Na/K-насос не работает

#### Высокий инсулин

#### Кортизол

Задержка Na, потеря K

#### Гипотиреоз

Накопление гликозаминогликанов

#### Мало белка

Жидкость не держится в сосудах

❏ Без понимания причины никакой диуретик не поможет. Уберёт воду на день — вернёт на два.

# Где и когда вы отекаете — это подсказка

Локализация и время отёков — ваш главный диагностический ключ. Определите свой тип, чтобы понять, где искать причину.

## ☀ Утром отекает лицо

Почки, высокий инсулин, СИБР, нарушение дренажа во сне

## 🌙 Вечером отекают ноги

Венозная недостаточность, дефицит магния, гиподинамия

## 📅 July 17 За неделю до месячных

Дисбаланс эстроген / прогестерон

## ⚡ После стресса, дедлайна

Кортизол задержал натрий

## 🧱 Отёк плотный, ямки нет

Проверьте щитовидную железу

## 🍷 После определённых продуктов

Гистаминолиберация, реакция на глютен или лактозу



# Гормоны и инсулин: самые частые виновники

1

## Эстрогендоминирование

Когда эстрогена слишком много, а прогестерона мало — начинается задержка воды. Эстроген снижает порог для вазопрессина — гормона, который приказывает почкам удерживать воду.

Организм «думает», что обезвожен, и набирает жидкость.

**Симптомы:** отёки до менструации, болезненная грудь, перепады настроения, вес «гуляет» на 2–3 кг в цикле.

2

## Инсулинорезистентность

Инсулин — не только про сахар. Это гормон, который удерживает натрий в почках. При инсулинорезистентности инсулина в крови много — почки постоянно удерживают натрий, натрий тянет воду. Результат — отёк.

**Симптомы:** живот растёт даже на диете, тяга к сладкому, сонливость после еды, папилломы на шее.

## Дефициты и стресс

### Дефицит магния и калия

Магний и калий — внутриклеточные ионы, работающие в паре с натрием: они выталкивают его из клетки наружу. Нет магния — насос сломан. Натрий накапливается внутри, жидкость идёт за ним.

**Симптомы:** судороги икр ночью, глазной тик, тяга к шоколаду, тревожность, бессонница.

### Хронический стресс (кортизол)

Кортизол — гормон стресса — похож по структуре на альдостерон. Он «обманывает» рецепторы и заставляет почки удерживать натрий и терять калий.

**Результат:** задержка воды, особенно на лице и животе.

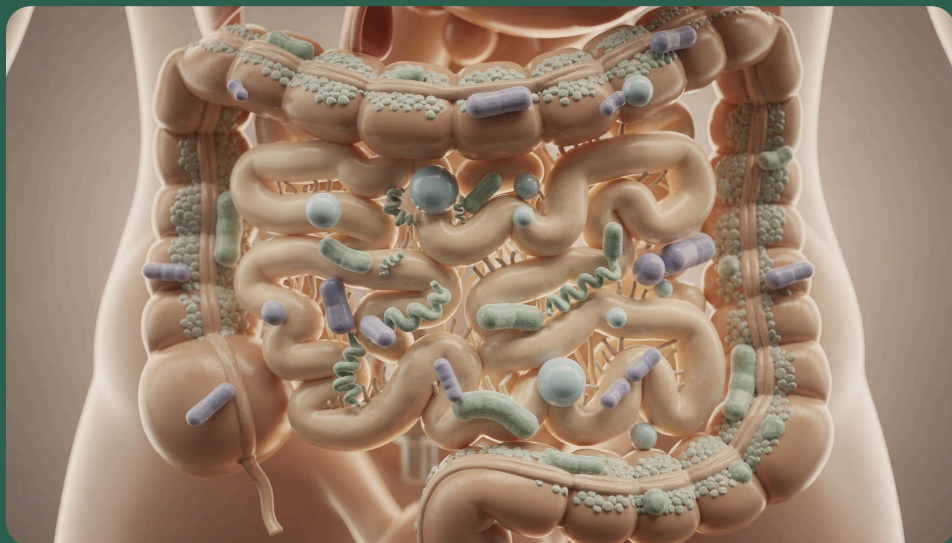
**Симптомы:** отёки усиливаются в напряжённые периоды, набор веса на животе, невозможность уснуть после 23:00.

- ❏ Анализ магния в крови неинформативен — организм вымывает его из костей. Сдавайте **магний в эритроцитах**.



# Кишечник и щитовидная железа

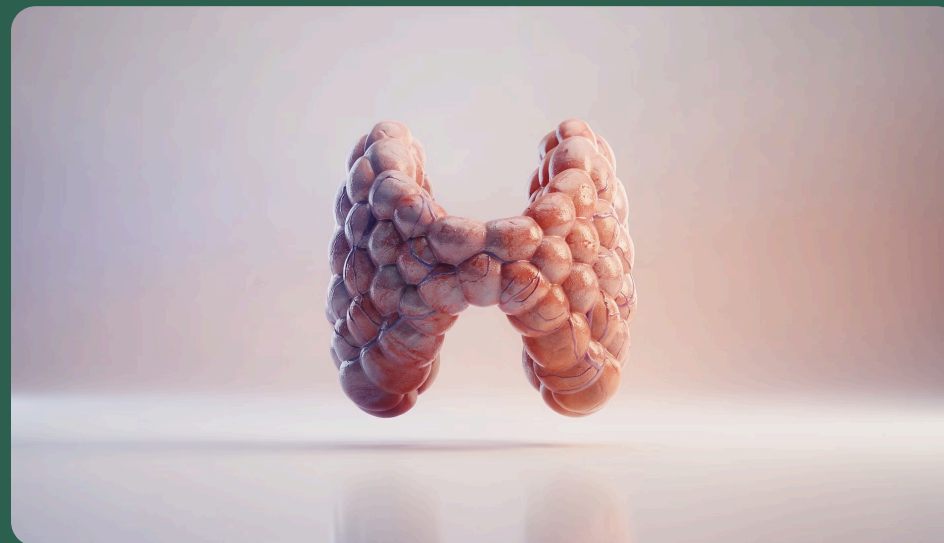
## СИБР и проницаемый кишечник



СИБР — бактерии попадают в тонкий кишечник и выделяют эндотоксины. Токсины → воспаление → цитокины блокируют лимфатические сосуды → лимфа застаивается → лицо пастозное с утра.

**Симптомы:** вздутие после еды, утренние отёки лица, усталость после завтрака, непереносимость некоторых продуктов.

## Гипотиреоз



Щитовидная железа управляет скоростью всех процессов. При её снижении в коже накапливаются гликозаминогликаны — вещества, притягивающие воду как губка. Это **микседема**: плотный отёк, не оставляющий ямку.

**Симптомы:** мёрзнете даже летом, выпадают брови (внешняя треть), невозможно похудеть, запоры, апатия.

📌 При нормальном ТТГ всё равно проверьте **свободный Т3** — именно он даёт энергию тканям.

# Гистамин и мало белка

## Гистаминолиберация

Гистамин расширяет сосуды. При дефиците фермента DAO гистамин накапливается — сосуды «текут», жидкость уходит в ткани.

**1** **Продукты-триггеры:** красное вино, ферментированное, сыры, консервы, клубника, томаты.

**Симптомы:** покраснение и отёк после еды, заложенность носа, кожный зуд, головные боли.

## Мало белка в рационе

Альбумин — белок крови — удерживает жидкость внутри сосудов. При его снижении жидкость «пропотекает» в ткани. У женщин на ограничительных диетах это частая скрытая проблема.

**2** **Норма альбумина:** 40–50 г/л  
**Функциональный оптимум:** 45–50 г/л

**Симптомы:** мягкие отёки по всему телу, сухая кожа, выпадение волос, долгое заживление ран.



# Что сдать, чтобы найти причину

Эти анализы найдут причину в **90% случаев**. Сдавайте поэтапно — от базовых к углублённым.

## Базовые (сдать первыми)

Анализ	Что проверяем
Общий белок, Альбумин	Онкотическое давление
ТТГ, Т4 свободный	Гипотиреоз
Инсулин натощак	Инсулинорезистентность
СРБ ультрачувствительный	Системное воспаление
Электролиты (Na, K, Mg)	Дисбаланс солей

## Углублённые (если базовые не дали ответа)

Анализ	Что проверяем
Свободный Т3	Активный гормон щитовидки
Гликированный гемоглобин	Долгосрочный уровень сахара
Креатинин, Мочевина, Анализ мочи	Функция почек
АЛТ, АСТ, ГГТ	Функция печени
Магний в эритроцитах	Реальный уровень магния

 **Где сдать:** ДНККОМ, Гемотест, Хеликс, KDL - Я пользуюсь этим ресурсом <https://hellodoc.app/s/j5txw/>

# Питание и вода — основа

## Шаг 1. Убираем то, что задерживает воду

- Соевый соус, консервы, колбасы, полуфабрикаты (скрытая соль)
- Сахар и быстрые углеводы (поднимают инсулин → задержка натрия)
- Алкоголь (обезвоживает → компенсаторный отёк)
- Пшеничная мука (глютен → воспаление кишечника → лимфостаз)
- Избыток кофе натошак (кортизол → задержка натрия)

## Шаг 2. Добавляем то, что выводит воду

- **Авокадо** — лучший источник калия (больше, чем банан)
- **Сельдерей** — натуральный мягкий диуретик
- **Петрушка и огурцы** — выводят лишнюю жидкость
- **Тыквенные семечки** — магний для работы насоса
- **Жирная рыба** — омега-3 укрепляет стенки сосудов
- **Вода с лимоном** — 30 мл на 1 кг веса в день

**Парадокс воды:** мало пьёте → организм запасает жидкость. Пьёте достаточно → почки перестают удерживать воду.

# Движение и добавки

## Шаг 3. Запускаем лимфу

Лимфа не имеет своего насоса. Её двигают **мышцы**.



Утро

Стакан тёплой воды + 100 мягких прыжков на пятках — запускает лимфодренаж



В течение дня

Каждые 45 минут — 20 подъёмов на носки (включает икроножную помпу)



Вечер

10 мин диафрагмального дыхания — лимфа оттекает через грудной проток

**Лучший вид движения при отёках:** скандинавская ходьба. Работают и руки, и ноги — двойной дренаж.

## Шаг 4. Целевые добавки

Добавка	Зачем	Дозировка	Когда
Магний глицинат	Восстановление Na/K-насоса	300–400 мг	Перед сном
Витамин B6	Мочегонный эффект, прогестероновый баланс	50–100 мг	Утром
Омега-3	Укрепление стенок капилляров	2–3 г	С едой
Кверцетин	Снижение гистамина, укрепление сосудов	500–1000 мг	Утром
Ашваганда	Снижение кортизола → меньше задержки натрия	300–600 мг	Вечером

**Важно:** добавки не заменяют диагностику. Сначала анализы — потом протокол.

# FMD-протокол: сброс системы за 5 дней

FMD (Fasting Mimicking Diet) — это не голодание. Это 5 дней питания, которое «обманывает» организм: переключает его из режима роста в режим очищения.



Так организм за 5 дней переключается из воспалительного режима в режим восстановления.

## Результаты за 5 дней

### 1–3 кг

Потеря воды

Уходят токсины и лишняя жидкость

### 1–2 см

Минус в талии

Видимое уменьшение объёмов

### 5 дней

Срок протокола

Улучшение кожи и снижение тяги к сладкому

**Кому не подходит:** беременность, кормление грудью, диабет 1 типа, ИМТ ниже 18,5.

## 4 ошибки, которые усиливают отёки

Многие пытаются бороться с отёками интуитивно — и делают только хуже. Проверьте, не совершаете ли вы эти распространённые ошибки.

1

### Пить меньше воды

Организм воспринимает обезвоживание как угрозу и начинает запасать жидкость.  
Парадокс: **больше пьёте — меньше отекаете.**

2

### Мочегонные без причины

Убирают воду на день. Организм «испугается» и задержит её в два раза больше. Плюс вымывают калий и магний — которых и так не хватает.

3

### Отказ от соли полностью

Резкое снижение натрия → организм включает задержку воды. Соль нужна! Важен источник: **морская нерафинированная** вместо поваренной.

4

### Игнорировать сон

Во время сна лимфатическая система наиболее активна. Сон менее 7 часов → кортизол выше → задержка натрия → утренние отёки.

## Когда отёк — повод срочно к врачу

Большинство отёков — функциональные и решаемые. Но есть ситуации, когда медлить нельзя.

### Отёк только одной ноги

**Риск тромбоза.** Немедленно к флебологу. Особенно при боли и покраснении.

### Отёки + одышка + боль в груди

**Сердечная недостаточность.** Вызывайте скорую помощь. Это состояние угрожает жизни.

### Резкие отёки лица при беременности + высокое давление

**Преэклампсия.** Немедленно в роддом. Опасно для мамы и ребёнка.

### Отёки после укуса или приёма лекарств

**Аллергическая реакция.** Может прогрессировать до анафилаксии. Требуется срочная помощь.

Всё остальное — решаемо. Нужно найти причину и устранить её.



🌟 ВАШ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

## Ваш организм уникален

Дефицит магния у одной женщины даёт судороги. У другой — только отёки лица. Инсулин 8 — для одной норма, для другой — уже проблема. Поэтому универсальных решений не существует.

### Елена Павлова

Косметолог • Нутрициолог • Эксперт в мире осознанного здоровья, красоты и долголетия

1

#### Найти причину по анализам

Не гадать, а точно определить источник проблемы

2

#### Подобрать формы добавок

Не просто магний, а глицинат. Не любой B6, а P-5-P

3

#### Скорректировать питание

Под ваш гормональный фон и индивидуальные особенности

4

#### Запустить лимфу движением

Персональный протокол активности для вашего образа жизни

5

#### Проконтролировать результат

Повторные анализы через 4–6 недель для подтверждения прогресса

[Смотреть все продукты на сайте](#)

[Записаться на консультацию в Telegram](#)